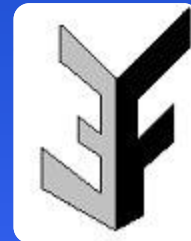


EL NOSTRE LLIBRE DE RECEPTES SALUDABLES



Escola Enric Farreny

MACEDÒNIA (Adrià)

INGREDIENTS

- 1 plàtan
- 1 poma
- 10 maduixes
- 2 kiwis
- 1 pera
- Suc de taronja

Imatge del plat



ELABORACIÓ

1. Hem rentat les fruites.
2. Les hem tallat en trossets petits.
3. Les hem ficat al bol
4. Hem afegit el suc de taronja.



ESQUEIXADA DE BACALLÀ

(Aina)

INGREDIENTS

- Bacallà esqueixat (200g)
- Pebrot vermell (1/2)
- Tomates (2).
- Cebes de Figueres (1/2).
- Olives negres.
- Sal, oli i pebre.

Imatge dels Ingredients



Imatge del plat



ELABORACIÓ

- 1) Rentar tomates, ceba i pebrot.
- 2) Trossejar tots els ingredients. La ceba es posa amb vinagre per traure-li una mica el gust picant.
- 3) Primer amanir el bacallà, tot seguit, afegir la tomata i el pebrot. Deixar reposar unes hores a la nevera,
- 4) Afegir la ceba i les olives.
- 5) Servir rectificat d'oli, sal i pebre (vinagre opcional).

Imatges del procés



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- Peix (proteics).
- Verdures i hortalisses (verdures).
- Oli (greix).

NUTRIENTS

- Proteïnes.
- Vitamines.
- Minerals.
- Fibra.

BON PROFIT



SPAGETTIS AMB XAMPINYONS

(Alain)

INGREDIENTS

- | |
|-------------------|
| ▪ Espaguetis |
| ▪ Xampinyons |
| ▪ Sal |
| ▪ Oli |
| Aigua |
| ▪ Nata per cuinar |



ELABORACIÓ

1. Fiquem els espaguetis a bullir amb una olla.
2. Agafem una paella, li fiquem oli, els xampinyons i sal.
3. Els saltegem i quan estiguin cuits afegim la nata de cuinar i remenem fins que estigui tot lligat.
4. Retirem els espaguetis del foc i els escorrim.
5. Barregem els espaguetis amb la salsa del xampinyons.
6. Ara ja podem emplatar. Si ens agrada, podem afegir una mica de formatge.



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- Farinacis ,greixos, proteics i làctics.

NUTRIENTS

- Vitamines i minerals, hidrats de carboni, proteïnes.

BON PROFIT



AMANIDA VARIADA

(Albert)

INGREDIENTS

- Enciam
- Tomàquet
- Fruits secs: nous, pipes...
- Pollastre
- Oli Verge Extra
- Formatge



ELABORACIÓ

1. En primer lloc, rentarem l'enciam.
2. Més tard, tallarem l'enciam.
3. Després, agafem el tomàquet i el tallem amb rodanxes.
4. A continuació, agafarem els fruits secs i els anirem repartim per l'amanida.
5. Seguidament, tallarem pollastre i el cuinarem a la planxa.
6. Al cap d'una estona, tallarem el pollastre a quadrets i el posarem a l'amanida.
7. Finalment, tallarem formatge i ho repartirem per l'amanida. I a gaudir!!!!



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- Enciam i tomàquet (vegetal)
- Fruits secs(fruits secs)
- Pollastre(proteics)
- Formatge(làctics)

NUTRIENTS

- Enciam i tomàquet: minerals i vitamines
- Fruits secs: proteïnes, greixos i vitamines.
- Pollastre: proteïna.
- Formatge: vitamines i calci (minerals).

BON PROFIT



SUC TUTI FRUTI (Ariadna)

INGREDIENTS

2 TARONJES

1 GOT DE LLET

2 PASTANAGUES

1 POMA



ELABORACIÓ

1. Primer de tot netegem els aliments.
2. A continuació traiem la pela a les pastanagues i a la poma.
3. Després les tallem a trossets.
4. Tallem les taronges per la meitat i les exprimim.
5. Agafem la liquadora, posem tots els ingredients i afegim la llet. LLET.



INPORTANT: NETEGA'T LES MANS ABANS DE CUINAR.



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- FRUITES
- LACTICS

NUTRIENTS

- **FRUITES:** VITAMINES I MINERALS.
- **LACTICS:** VITAMINES I MINERALS (calci).

BON PROFIT



CREMA DE CARABASSÓ

(Biel)

INGREDIENTS

- PATATA X3
- CARABASSO X2
- CEBA X1
- PASTANAGA X3
- UNA CULLERADETA DE SAL
- FORMATGETS X5



ELABORACIÓ

1. Rentarem totes les verdures.
2. Pelarem les patates i les tallarem a trossos.
3. Després tallarem el carabassó sense pelar a trossets.
4. Tallarem la pastanaga i la ceba (vigilant els ulls)
5. Posarem els ingredients dins de la Termomix.
6. Afegirem un got d'aigua.
7. Ho posarem a bullir a 100° durant 20 minuts.
8. Un cop bullit, ho triturarem junt amb els formatgets i la culleradeta de sal.
9. Quan estigui llest, emplatarem i a menjar!!!



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- VERDURES
- LÀCTICS

NUTRIENTS

- VITAMINES
- MINERALS
- PROTEÏNES



BON PROFIT



SANWICH DE TONYINA

(Dennis)

INGREDIENTS

- Pa
- Maionesa
- Tonyina
- Pebrots a la vinagreta



ELABORACIÓ

1. Primer, posem la maionesa al pa fent servir una cullera.
2. Segon, afegim la tonyina al pa.
3. Tercer, i últim, posem els pebrots.



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- Proteics.
- Verdures.
- Greixos

NUTRIENTS

- Vitamines
- Minerals
- Proteïnes
- Greixos

BON PROFIT



Ou al plat amb pèsols

(Guillem)

INGREDIENTS

- 4 Ous grossos
- 250 gr. Tomàquet madur
- 200 gr. Pèsols
- 1 Manat alls tendres
- 4 Cullerades Oli
- Sal i pebre



ELABORACIÓ

1. Netejar i ratllar el tomàquet. Coure'l a la paella.
2. Coure els pèsols amb aigua i sal durant uns minuts.
3. Piquem els alls i els fem en un cassó amb oli fins que estiguin daurats.
4. Hi barregem els pèsols, el tomàquet, sal i pebre. Es cou 10 minuts.
5. Es fica en una cassoleta per anar al forn.
6. Es posa una clara d'ou a la cassoleta i es cou al forn a 190° uns 3 minuts.
7. S'afegeix el rovell i es cou 2 minuts més.



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

oli (greixos)
tomàquet i alls tendres (verdures i hortalisses)
pèsols (llegums)
ous (proteics)

NUTRIENTS

- Greixos: Oli
- Proteïnes: ous i pèsols (llegums).
- Vitamines i minerals: tomàquets i alls tendres.
- Fibra: pèsols, tomàquets i alls tendres.

BON PROFIT



BROQUETES DE FRUITA

(Itziar)

INGREDIENTS

- MELÓ
- MANDARINA
- PLÀTAN
- MADUIXA
- RAÏM
- PINYA
- POMA
- PERA



ELABORACIÓ

1. Primer de tot s'ha de rentar la fruita.
2. Després es pela.
3. Tallem la fruita a trossets.
4. Finalment s'agafen les broquetes i es col·loca la fruita al gust.



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- Fruita

NUTRIENTS

- Vitamines i minerals.

BON PROFIT



TRUITA A LA FRANCESA

(Ivan)

INGREDIENTS

- 2 ous
- Un pessic de sal
- Oli



ELABORACIÓ

1. Obrim els ous amb cura dins d'un plat.
2. Amb una forquilla es baten els ous fins que quedin ben barrejades les clares i els rovells.
3. Posem un rajolí d'oli a la paella a foc fluix.
4. Després fem els ous batuts a la paella.
5. Es deixa que es vagi cuinant al gust de cuit que es prefereixi i es va voltant.



BON PROFIT!!!

QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- Proteics.

NUTRIENTS

- Ens proporcionen proteïnes per a formar els nostres músculs.
- Vitamines A, D , B12 i B6 .
- Minerals: calci, magnesi i ferro.

BON PROFIT



ESPIRALS AMB ESPINACS

(Joel)

INGREDIENTS

- UNA CEBA
- 400g ESPIRALS
- 400g ESPINACS
- 50g FORMATGE RALLAT
- 100g TONYINA
- SAL



ELABORACIÓ

1. Rentem els espinacs.
2. Afegim una mica de sal i els bullim durant 10 minuts.
3. Bullim la pasta amb sal durant 10 minuts.
4. Tallem la ceba a trossets i la fregim.
5. Quan estigui feta hi afegim els espinacs cuits i la tonyina.
6. Ho deixem sofregir durant 5 minuts i afegim la pasta.
7. Per últim posem el formatge i ho remenem.



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- VERDURA
- FARINACIS
- LÀCTICS
- PEIX

NUTRIENTS

- HIDRATS DE CARBONI
- VITAMINES
- MINERALS
- GREIXOS
- PROTEÏNES

BON PROFIT



INGREDIENTS

- Llet d'ametlles
- Llavors de sèsam
- Flocs de civada
- Llavors de chia
- Un tros petit de pinya
- Tres maduixes



ELABORACIÓ

- 1- Agafar les llavors, la civada, la llet d'ametlles i la cullera de fusta. La pinya i les maduixes a la nevera.
- 2- Omplir la meitat del pot amb els flocs de civada, dos cullerades (de la cullera de fusta) de chia, i el mateix però amb les llavors de sèsam. A continuació agafem la llet d'ametlles i la posem fins que no es vegi res. I ho sacsegem (no molt fort).
- 3- Posar-ho a la nevera entre 4-8 hores.
- 4- Quan hagi passat aquest temps ho trèiem de la nevera, les maduixes i la pinya també. Agafem el vas petit i fem una capa del que hem deixat a la nevera, un altra de pinya i repetim el procés una altra vegada (enlloc de la pinya li posem maduixes)



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- Llet d'ametlles: fruits secs
- Llavors de sèsam: fruits secs
- Flocs de civada: cereals
- Llavors de chia: fruits secs
- Un tros petit de pinya: fruites
- Tres maduixes: fruites

NUTRIENTS

- *Llet d'ametlles*: Té proteïna i grans dosis d'hidrats de carboni
- *Llavors de sèsam*: Té proteïna i grans dosis d'hidrats de carboni
- *Flocs de civada*: proteïnes
- *Llavors de chia*: Té proteïna i grans dosis d'hidrats de carboni
- *Un tros petit de pinya*: vitamines i minerals, i també es poden trobar hidrats de carboni
- *Tres maduixes*: vitamines i minerals, i també es poden trobar hidrats de carboni

BON PROFIT



AMANIDA DE MADUIXA

(Víctor)

INGREDIENTS

- OLI D'OLIVA VERGE EXTRA, SAL I VINAGRE DE MODENA
- ENCIAM VERD
- CANONGES
- FORMATGE FRESC
- ANOUS, PINYONS I PANSES
- MADUIXES



ELABORACIÓ

1. Primer es renta l'enciam i després es posa pinyons, nous i panses per sobre.
2. Després cal tallar les maduixes i el formatge fresc i posar-lo també per sobre.
3. Amb l'oli, sal i vinagre fer una vinagreta i amanir tots els ingredients.



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- Fruits secs ▶ Anous, panses i pinyons.
- Fruita ▶ Maduixes.
- Làctics ▶ Formatge fresc.
- Verdures ▶ Enciam verd i canonges.

NUTRIENTS

- Proteïnes ▶ Formatge fresc.
- Greixos ▶ Oli.
- Vitamines ▶ Enciam, maduixes, canonges.
- Minerals ▶ Enciam, maduixes, canonges.
- Carbohidrats ▶ Anous, panses, pinyons.

BON PROFIT



BROQUETES DE FRUITA

(Pol)

INGREDIENTS

- Fruita fresca
- Panela
- Pals de fusta

Imatge del plat



ELABORACIÓ

1. Netegem la fruita.
2. Tallem la fruita a trossets.
3. Punxem la fruita als pals de fusta.
4. Ja està llest per servir.



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- Fruites

NUTRIENTS

- Vitamines

BON PROFIT



TRUITA D'ESPINACS

(Paula)

INGREDIENTS

- All
- Espinacs
- Sal
- Ou
- Oli



ELABORACIÓ

1. Pica el dent de all.
2. Aboca en una olla una mica d'aigua bullint.
3. Afegeix els espinacs.
4. Quan acabis escorre bé els espinacs.
5. Pica'ls.
6. Bat l'ou.
7. Afegeix els espinacs i regira'ls,
8. Salteja l'all en una paella amb oli d'oliva.
9. Afegeix els espinacs i barreja-ho bé.
10. Volteja la truita utilitzant un plat.
11. Sacseja de tant en tant la paella per evitar que no es pegui.
12. I després ja ho pots posar al plat!



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- All (verdures)
- Espinacs (verdures)
- Ou (Proteics)
- Oli (Greixos)

NUTRIENTS

- Vitamines
- Minerals
- Proteïnes
- Greixos

BON PROFIT



ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT (Noa)

INGREDIENTS

▪ Arròs	▪ All
▪ Mongeta verda	▪ Carbassó
▪ Pèsols	▪ Carxofes
▪ Pastanaga	▪ Oli
▪ Pebrot verd	▪ Pebrot vermell
▪ Pebre.	Pimentó dolç



ELABORACIÓ

1. Primer posem a bullir l'arròs.
2. Netegem i pelem les verdures i les tallem a trossos.
3. Mentre bull l'arròs, cuinem les verdures en una cassola. Els hi posem all, pebre, pimentó dolç i remenem sovint fins que estiguin fetes.
4. Colem l'arròs i el barregem a la cassola amb les verdures, remenem una estona fins que l'arròs agafi color.
5. Deixem reposar i servim! 😊❤️



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- Arròs (cereal, farinacis).
- Verdures (Verdures/hortalisses).

NUTRIENTS

- **Arròs:** El arròs ens aporta proteïnes, calci, magnesi, fòsfor, fibra i carbohidrats.
- **Verdures:** Les verdures ens aporten molt potassi, vitamina a, c i b. Les verdures tenen molta aigua.

BON PROFIT



COUS-COUS AMB VERDURES

(Nerea)

INGREDIENTS

- Cous- cous
- Pastanaga,
- Carabassó
- Xampinyons
- Espàrrecs
- All i julivert.
- Pebre, sal i llorer.



ELABORACIÓ

1. Es trossegen les verdures.
2. Una vegada netes, en una paella es posa una mica d'oli d'oliva.
3. A continuació es sofregeix la ceba i l'all.
4. S'afegeixen la resta de les verdures i es cou tot junt. Li posem sal, julivert i el pebre.
5. Preparem en una cassola un got d'aigua, una mica d'oli, sal i llorer. Es posa a bullir i quan comença aboquem un got de cous-cous i es retira del foc.
6. Tapem la cassola i reservem 5 minuts.
7. Es barreja el cous- cous amb la verdura, i ja està llest per menjar.



QUINS NUTRIENTS ENS APORTA?

TIPUS D'ALIMENTS (grups)

- VERDURES
- FARINACIS
- GREIXOS VEGETALS(oli d'oliva)

NUTRIENTS

- VERDURES: vitamines i minerals.
- FARINACIS: hidrats de carboni.
- GREIXOS VEGETALS(oli d'oliva): antioxidants i vitamines.

BON PROFIT

